



! امام رضا(علیه السلام) فرمودند: ایمان چهار رکن دارد: 1- توکل بر خدا 2- رضا به قضای خدا 3- تسلیم به امر خدا 4- واگذاشتن کار به خدا . !

### برنامه غذایی غذاخوری‌های اداره امور تغذیه

ایام هفته	وعده غذایی	89/02/02 تا 89/01/28	89/02/09 تا 89/02/04	89/02/16 تا 89/02/11
شنبه	صبحانه	کره - مربا - چای	کره - عسل - چای	کره - مربا - چای
	ناهار	چلو کباب کوبیده - ماست	چلو تن ماهی - خرما - سالاد فصل	چلو خورشت قیمه
	شام	خوراک مرغ - سوپ جو - خیارشور - خلال سیب زمینی	ماکارونی - شوری - سس تک نفره - میوه	خوراک کباب کوبیده - سوپ رشته - ریحان
یکشنبه	صبحانه	عدسی - پنیر - چای	خاکینه - خیارشور - چای	حلواشکری - شیر - چای - نان شیرمال
	ناهار	چلو خورشت قرمه سبزی	چلو جوجه کباب - ماست	زرشک پلو با مرغ
	شام	شامی کباب - سوپ رشته - خیارشور - میوه	کوکوسبزی - آش رشته - خیارشور	ماکارونی - شوری - سس تک نفره - میوه
دوشنبه	صبحانه	تخم مرغ آب پز - کره - چای	حلواشکری - شیر - چای - نان شیرمال	پنیر - گردو - خرما - چای
	ناهار	زرشک پلو با مرغ - سوپ جو	چلو خورشت آلو	چلو گوشت و بادمجان - ماست
	شام	استامبولی پلو با گوشت - ماست	خوراک شنیسل مرغ - سوپ سبزیجات - خلال سیب زمینی - سس تک نفره	خوراک الویه - عدسی
سهشنبه	صبحانه	پنیر - گردو - خرما - چای	خوراک لوییا - پنیر - چای	املت - خیارشور - چای
	ناهار	سبزی پلو ماهی - سالاد فصل - خرما	چلو کباب کوبیده - ماست و نعنا	چلو جوجه کباب - دوغ
	شام	ماکارونی - شوری - سس تک نفره - میوه	استانبولی پلو با خلال مرغ - ماست - میوه	شامی کباب - سوپ جو - خیارشور - خلال سیب زمینی - میوه
چهارشنبه	صبحانه	نیمرو - خیارشور - چای	پنیر - گردو - خرما - چای	عدسی - پنیر - چای
	ناهار	چلو خورشت قیمه	زرشک پلو با مرغ	چلو خورشت قرمه سبزی
	شام	خوراک قارچ و گوشت - سوپ جو - خیارشور - خلال سیب زمینی	حلیم - پنیر - خرما - سبزی خوردن	خوراک مرغ ترش - سوپ رشته - سبزی خوردن
پنجشنبه	صبحانه	خوراک لوییا - پنیر - چای	املت - خیارشور - چای	کره - عسل - چای
	ناهار	چلو جوجه کباب - دوغ	چلو گوشت و بادمجان - ماست	سبزی پلو ماهی - سالاد فصل - خرما
	شام	سالاد ماکارونی - سوپ جو	ماش پلو - ماست - خرما	کوکوسبزی زمینی - سوپ رشته - سس تک نفره - سبزی خوردن